Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ
revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Iulie - August 2021
Se distribuie gratuit
Nr. 221 - 222

„De aceea și Eu vă spun: Cereți, și vi se va da: căutați, și veți găsi; bateți și vi se va deschide. Fiindcă oricine cere, capătă; cine caută găsește; și celui ce bate, i se deschide."
(Luca 11: 9-10)

Editorial

Ajutoarele sociale vor fi majorate prin actualizare cu rata inflației

Lavinia Elena Niculicea

Majoritatea guvernamentală PNL, USR și UDMR susține adoptarea în Parlament a unui proiect care prevede că începând cu 1 martie 2022, în fiecare an, principalele ajutoare sociale, cu excepția alocației de stat pentru copii, se vor majora automat dacă vor crește prețurile.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Valeria Fencea - Am plâns cu zâmbetul pe buze - pag. 3
Tăcerea lui Dumnezeu - pag. 4
Tatăl & Totul vine atunci când îi este timpul... - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Mai puternic decât moartea - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.18

continuare din pag. 1

„Propunerea legislativă are ca obiect de reglementare completarea Legii nr.76/2002, cu modificările și completările ulterioare, prin introducerea unui articol nou, art. 332, potrivit căruia indicatorului social de referință (ISR) se indexează anual cu 100% din rata inflației, ce reflectă creșterea anuală medie a prețurilor", se arată în prezentul raport.

Coaliția de guvernare susține modificarea Legii 76/2002 privind sistemul asigurărilor pentru șomaj și stimularea ocupării forței de muncă, astfel:

„Valoarea indicatorului social de referință se actualizează, din oficiu, în fiecare an, la data de 1 martie, cu rata medie anuală a inflației din anul precedent, indicator definitiv, comunicat de Institutul Național de Statistică. În situația în care rata medie anuală a inflației are valoare negativă, se păstrează ultima valoare a indicatorului social de referință."

„Valoarea anuală a indicatorului social de referință este avută în vedere la elaborarea legilor bugetare anuale.

„Actualizarea indicatorului social de referință (…) intră în vigoare la 1 martie 2022".

Modificările au fost agreate în Comisia de Muncă a Camerei Deputaților. Proiectul de lege, cu raport de admitere, a fost introdus pentru dezbatere și vot pe ordinea de zi a plenului din această săptămână.

În momentul de față, valoarea indicatorului social de referință (ISR) este de 500 lei, stabilită în 2008. Practic, timp de 13 ani, ajutoarele sociale au fost „înghețate", în ciuda creșterii prețurilor.

„Raportarea prestațiilor sociale la ISR și plafonarea acestui indicator la nivelul stabilit în 2008 a făcut ca, în ciuda creşterii economice din ultimii ani, protecția socială pe care o oferă statul român să fie tot mai precară şi insuficientă. Categoriile vulnerabile au fost excluse deliberat de la beneficiile creşterii economice. Astfel, ponderea gospodăriilor care nu au putut efectua la timp unele cheltuieli a crescut de la 23,8% în 2007 la 30% în 2018, INS", precizează inițiatorii proiectului.

Prin legea susținută de coaliția de guvernare, se va actualiza cu inflația acest indice, în funcție de care se calculează indemnizația de șomaj, venitul minim garantat, ajutorul pentru persoanele cu handicap și multe alte ajutoare sociale.

De exemplu, indemnizația de șomaj este 75% din ISR (500 de lei), adică 375 de lei, pentru persoanele cu un stagiu de cotizare de cel puțin un an. Potrivit legii care urmează să fie votată de Parlament, când prețurile se vor scumpi, va crește direct proporțional și valoarea ISR, ceea ce va conduce automat și la majorarea valorii indemnizației de șomaj.

În baza indicatorului social de referință (ISR) se calculează, printre altele:

- indemnizația de șomaj
- venitul minim garantat
- ajutorul pentru persoanele cu handicap
- alocația pentru susținerea familiei
- alocația de plasament pentru copii
- prima de inserție pentru absolvenții care se angajează
- subvenția de la stat pentru angajatorii care primește șomeri
- ajutorul pentru angajatorii care încadrează tineri cu risc de marginalizare social
- sprijin pentru creșterea copilului, pentru persoane cu handicap
- indemnizația de hrană pentru persoane cu handicap HIV-SIDA

-sfârșit-

SURSA: https://jurnal-social.ro/ajutoarele-sociale-vor-fi-majorate-prin-actualizare-cu-rata-inflatiei/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălțăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 și 0748-137997

Valeria Fencea

Am plâns cu zâmbetul pe buze

-ultima parte-

Autor: Valeria Fencea

De către cei de la Craiova am fost trimisă, fără a mi se anunța familia, la Școala sanatorială de la Mangalia. Aici mi-am petrecut șapte ani ai vieții și cred că nu greșesc când afirm că au fost cei mai frumoși din viața mea. Acolo, dacă nu aveai cărucior, stăteai în pat. Nostim era că patul era cu roți și te puteai deplasa cu el peste tot, excluzând curtea. Fiecare etaj era dotat cu terasă și noi, cei imobilizați, eram scoși la aer pe terasă. Lucru amuzant era că făceam ore în pijama, trebuind să avem cravată și cordeluță și stând în pat, dar profesorii aveau cerințe serioase de la noi. Profesoara de biologie era pe cărucior și cred că a fost un exemplu bun pentru mulți dintre noi.

Acolo am făcut alte două operații și, din nefericire, tot fără rezultate prea mari. Prin primul an de liceu speranța că o să mă fac bine aici, pe pământ, se stinsese de tot. Am acceptat greu acest gând și am avut și momente de cumpănă. Colegele, profesorii, personalul cu care vorbeam eu mai deschis, au fost alături de mine.

Eram departe de casă și mă vizitau rar ai mei. Nici acasă nu mai veneam în fiecare vacanță de vară. Parcă acolo îmi constituisem adevărata mea familie. Tratamente recuperatorii nici aici nu se făceau.

La terminarea liceului chiar aveam nostalgia trecerii timpului. Știam că mă întorceam acasă definitiv. Climatul nu-mi era deloc favorabil. Tatăl meu se adâncise tot mai mult în patima alcoolului. Scandalurile pe fondul beției, fie că erau rare sau dese, erau dure și greu de suportat. Nu aveam prieteni prea mulți acasă, fratele meu, surorile... știam că într-o zi își vor lua zborul din cuibul părintesc.

Am venit acasă. Am încercat în câteva rânduri să mă angajez, dar cum nu mă descurcam prea mult singură, eram respinsă. Chiar mi se reproșa că nu am făcut o școală profesională, ci liceul. Am stat acasă vreo trei ani după încheierea școlii. Eram cu familia și acest lucru trebuia să mă bucure. Îmi umpleam timpul prin scrierea poeziilor, cu cititul, printr-o corespondență bogată și ascultam foarte multă muzică. Erau zile când în marea parte a timpului eram singură și chiar îmi plăceau acele momente.

A venit vremea când sora și frate-miu au plecat la școală, la oraș. Rămăsesem doar cu ai mei acasă, iar acum scandalurile tatei se întețeau și chiar am fost ținta bătăilor lui în câteva rânduri. Chiar îmi era teamă că într-o zi m-ar putea ucide.

A existat o primă intenție a mamei de a divorța și plecasem de acasă împreună într-o altă casă cumpărată de bunici. Au fost două luni grele, pentru că era sfârșit de toamnă și început de iarnă și nu luasem de acasă mai nimic. În acest timp, deși era greu, aveam liniște.

Mami nu a avut curaj să meargă pe drumul divorțului până la capăt și eram plină de revoltă și umilință. Nu am dorit să mă mai întorc acasă. Am luat hotărârea de a mă interna într-un centru Am obținut aprobarea destul de repede, în trei zile. Ai mei, în special mami, au încercat să-mi schimbe hotărârea, dar nimic nu m-a înduplecat. Astfel că în ianuarie 1991 m-am internat în Căminul de Bătrâni, devenit între timp Centru de Îngrijire și Asistență Ciutelec. Aici îmi duc existența de 29 ani. E mult? De te gândești, e o viață de om!

Mi-a fost și îmi este greu sau ușor, dar oarecum eu aici mi-am găsit liniștea, am găsit aici un refugiu. E greu, pentru că suntem de vârste diferite, cu handicapuri diferite, dar totuși consider că aceste centre sunt benefice pentru persoane singure, pentru persoane dependente de alții, pentru persoane dornice de a nu fi povară pentru nimeni.

Condițiile nu au fost dintotdeauna la cel mai înalt nivel, dar acum cred că ne bucurăm de mai multe facilități decât au alții în afară. Am avut și am parte de momente bune sau rele, dar am avut puterea de a trece peste toate cu zâmbetul pe buze. Mă bucur de un peisaj superb ce domină suferința din sufletul nostru. M-am bucurat adesea de plimbări în sat. Astfel, oamenii m-au integrat în mijlocul lor ca și cum aș fi de a lor. Am parte de ieșiri în oraș. Cu ajutorul unei fundații creștine, aici am reușit să urmez Facultatea de Psihologie. Nu știu dacă voi avea vreodată de pe urma acestui fapt împliniri profesionale sau materiale, dar pentru mine e o împlinire

continuare în pag. 13

„Biblia rămâne cea mai citită carte. Tu ai citit-o?”

Tăcerea lui Dumnezeu

Marius Mitrache

Renee James (1) avea 18 ani când a încetat să se mai roage. Dacă Dumnezeu tăcea, avea să tacă şi ea. Se rugase ani în şir pentru vindecarea fraţilor ei, Sean şi Niall, care sufereau unul de autism şi celălalt de sindrom Down. Şi niciun rezultat.

Rugăciunile ei oscilau obsesiv între implorare şi disperare: „Doamne, Biblia spune că Îţi pasă de vindecare. Te rog, vindecă-i pe Sean şi Niall. Doamne, ce anume din familia noastră Te-a făcut să crezi că putem să ne ocupăm de doi copii handicapaţi? E ceva ce am făcut noi? Nu-i drept! Doamne, de ce eu sunt normală şi Sean şi Niall nu? E ceva ce ar trebui să fac sau să fiu ca să le fac dreptate? Doamne, de ce ai permis handicapul lor? De ce?“.

Abandonat de Dumnezeu?

Unele dintre cele mai grele momente prin care poate trece o persoană sunt cele de tăcere din partea prietenilor şi din partea lui Dumnezeu, atunci când ea strigă după ajutor. Există situaţii în viaţă care nu corespund raţiunii şi logicii omeneşti, care ne fac să ne gândim dacă nu cumva Dumnezeu S-a retras din lumea noastră, lăsându-ne la discreţia haosului (hazardului) creat de păcat. Cunoaşterea empirică a realităţii subiective poate, la un moment dat, să producă o alunecare către necredinţă ca în cazul lui Asaf (vezi Psalmul 73).

Cum pot fi gestionate astfel de situaţii? Tentaţia este fie să te revolţi, fie să intepretezi perceperea tăcerii lui Dumnezeu ca pe un act de necredinţă.

Sfânta Scriptură recunoaşte cât se poate de transparent şi onest dilema umană cu privire la tăcerea lui Dumnezeu. Iisus Christos prezintă două parabole pentru a sugera maniera în care trebuie abordate momentele de incertitudine, dilemele pe care le avem cu privire la „tăcerea“ lui Dumnezeu: parabola prietenului de la miezul nopţii şi cea a judecătorului nedrept.

Prietenul de la miezul nopţii

Apoi le-a mai zis: „Dacă unul dintre voi are un prieten, şi se duce la el la miezul nopţii, şi-i zice: «Prietene, împrumută-mi trei pâini, căci a venit la mine de pe drum un prieten al meu, şi n-am ce-i pune înainte» şi dacă dinăuntrul casei lui, prietenul acesta îi răspunde: «Nu mă turbura; acum uşa este încuiată, copiii mei sunt cu mine în pat, nu pot să mă scol să-ţi dau pâini», – vă spun: chiar dacă nu s-ar scula să i le dea, pentru că-i este prieten, totuşi, măcar pentru stăruinţa lui supărătoare, tot se va scula şi-i va da tot ce-i trebuie. De aceea şi Eu vă spun: Cereţi, şi vi se va da: căutaţi, şi veţi găsi; bateţi şi vi se va deschide. Fiindcă oricine cere, capătă; cine caută găseşte; şi celui ce bate, i se deschide. Cine este tatăl acela dintre voi, care, dacă-i cere fiul său pâine, să-i dea o piatră? Ori, dacă cere un peşte, să-i dea un şarpe în loc de peşte? Sau, dacă cere un ou, să-i dea o scorpie? Deci, dacă voi, cari sunteţi răi, ştiţi să daţi daruri bune copiilor voştri, cu cât mai mult Tatăl vostru cel din ceruri va da Duhul Sfânt celor ce I-L cer!“. (Luca 11:5-13)

Este vorba de un crâmpei din viaţa rurală a Israelului din vremea lui Iisus. Nu există magazine, pâinea este coaptă în casă, adică în acea singură cameră care este şi dormitor, şi bucătărie, şi baie pentru toată familia.

Ospitalitatea, componentă foarte importantă în structura vieţii comunitare, reprezintă o virtute esenţială pentru un ţăran evreu, o datorie imperativă.

Comentariul midraşic despre primirea celor trei oaspeţi cereşti de către Avraam afirmă că ospitalitatea este mai mare decât primirea Şechinei (manifestarea prezenţei lui Dumnezeu) (2). Aşa se face că întrebarea din pildă: „Cine dintre voi?“ cere un răspuns negativ „Nimeni!“. Este de neconceput ca un vecin să nu vină în întâmpinarea nevoii de ospitalitate. De altfel, Biblia afirmă cu claritate, „Nu opri o binefacere celui ce are nevoie de ea, când poţi s-o faci. Nu zice aproapelui tău: «Du-te şi vino iarăşi; îţi voi da mâine!», când ai de unde să-i dai.“ (Proverbe 3:27-28)

În plus, oaspetele nu este doar al individului, ci al întregii comunităţi (3) şi trebuie să plece mulţumit de ospitalitatea tuturor. De aceea, gazda din parabolă merge la vecinul său şi îl solicită pe cel ce dormea să-şi împlinească datoria faţă de oaspetele localităţii. Solicitarea este modestă, iar refuzul este de neconceput – cererea se referă la cel mai umil element al mesei, pâinea. Înmuiată în vasul cu mâncare, pâinea este cuţitul, furculiţa şi lingura cu ajutorul căreia este servită mâncarea. (4)

Parabola nu dezbate oportunitatea solicitării, ci subliniază certitudinea că cererea va fi onorată. Dacă prietenul deşteptat din somn în miezul nopţii se grăbeşte, fără un moment de întârziere, să răspundă cererii unui vecin aflat la nevoie, chiar dacă întreaga familie trebuie să fie stingherită de tragerea zăvorului, cu atât mai mult Dumnezeu Îşi pleacă urechea la strigătul celor în nevoie şi le

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

vine în ajutor. El face mai mult decât cer ei.

Judecătorul nedrept

Isus le-a spus o pildă, ca să le arate că trebuie să se roage necurmat și să nu se lase. El le-a zis: „Într-o cetate era un judecător care de Dumnezeu nu se temea și de oameni nu se rușina. În cetatea aceea era și o văduvă care venea des la el și-i zicea: «Fă-mi dreptate în cearta cu pârâșul meu.» Multă vreme n-a voit să-i facă dreptate. Dar în urmă și-a zis: «Măcar că de Dumnezeu nu mă tem și de oameni nu mă rușinez, totuși, pentru că văduva aceasta mă tot necăjește, îi voi face dreptate, ca să nu tot vină să-mi bată capul.»" Domnul a adăugat: „Auziți ce zice judecătorul nedrept? Și Dumnezeu nu va face dreptate aleșilor Lui, care strigă zi și noapte către El, măcar că zăbovește față de ei? Vă spun că le va face dreptate în curând. Dar când va veni Fiul omului, va găsi El credință pe pământ?". (Luca 18:1-8)

Iisus îl descrie pe judecător ca fiind imoral și insensibil. Judecătorul știe că văduva nu are bani pentru a-l mitui, nici putere sau influență pentru a-l determina să acționeze în favoarea ei. Mizează pe resemnarea femeii. Totuși, văduva nu încetează să insiste în favoarea dreptății ei.

O descriere realizată de către teologul englez Henry Baker Tristram (5), a unei curți de judecată la care a fost martor în Nisibis, Mesopotamia, ne oferă fundalul cultural al parabolei. Un judecător este așezat, iar asistenții lui stau în jur. În timp ce bărbații își prezintă cererile strigând, în speranța că le vor fi rezolvate solicitările, alte cazuri au prioritate deoarece judecătorul și asistenții lui au fost mituiți.

O femeie văduvă întrerupe continuu procedurile cu strigătele ei după ajutor, refuzând să tacă. În final, exasperat, judecătorul întreabă: „Ce dorește femeia?". (6)

În Orientul Mijlociu, faptul că o femeie cere ca să-i fie ascultat cazul în sala de judecată arată că în familie nu mai este niciun bărbat pentru a vorbi în favoarea ei. Numai o văduvă se putea comporta ca în parabolă, solicitând cu perseverență atenția. Un bărbat care s-ar fi comportat în felul acesta ar fi fost pedepsit, chiar condamnat la moarte (7). Când Iisus a dorit să ilustreze perseverența neabătută cu care trebuie prezentată nevoia sufletului înaintea lui Dumnezeu, exemplul văduvei sărace a fost o alegere potrivită.

Nedreptate versus perseverență

Trecuseră 30 de ani de când Renee rostise ultima dată o rugăciune sinceră. Continuase, în tot acest timp, să frecventeze biserica și să participe la evenimentele organizate de comunitatea religioasă, așa că nu era ceva neobișnuit ca, într-o zi, să se afle în mijlocul unei reuniuni a artiștilor creștini. Ce a fost însă neobișnuit a fost modul în care o întrebare a pastorului i-a schimbat fundamental perspectiva asupra rugăciunii. Vorbitorul a întrebat meditativ, în timp ce, pe fundal, rula un videoclip cu imagini de la un botez: „La ce trebuie să renunțăm pentru a putea descoperi adâncimea inimii lui Dumnezeu?".

Această întrebare introspectivă a făcut-o pe Renee să își reconsidere atitudinea. „Am renunțat", spunea ea „la nevoia mea ca Dumnezeu să îmi răspundă la «De ce?»-ul cu privire la Sean și Niall. Am oprit filmul acela din capul meu pentru totdeauna. Mi-am întors privirea de la rănile mele către imaginile cu lacrimile de bucurie, cu apa. M-am concentrat pe aceste imagini ale perspectivei de ansamblu, singura care contează, a vieții înnoite, aici și acum, datorită morții și învierii lui Iisus. Și m-am rugat."

Renee povestește că rugăciunile ei folosesc astăzi aceleași cuvinte pe care le folosea și acum 30 de ani, dar spiritul rugăciunii este cu totul altul: „Doamne, îți mulțumesc pentru Sean și Niall. Fii Tu pâinea lor cea de toate zilele în felul în care au nevoie ei astăzi. Doamne, Tu ești Marele Medic. Doar Tu îi poți vindeca pe Sean și Niall. Vindecă-mă și pe mine. Eu nu înțeleg care este marea lucrare pe care Tu o faci în familia mea, așa că ajută-mă să am răbdare."

Nu întotdeauna Dumnezeu răspunde imediat rugăciunilor, fiind necesară, uneori, perseverența pentru ca acestea să primească răspuns. Perseverența descurajează cererile frivole, ocazionale. Perseverența purifică motivațiile. Încurajează cercetarea de sine și sinceritatea cererii. Perseverența în rugăciune nu Îl schimbă pe Dumnezeu, ci ne schimbă pe noi și ne ajută să vedem mai clar adevăratele valori. De multe ori, Dumnezeu tace pentru ca noi să ne putem auzi propria voce mai bine. Alteori tace pentru ca ecoul a ceea ce ne-a spus în trecut să ne reconsolideze angajamentele. Însă sunt și ocazii, prețioase tocmai pentru că sunt plătite scump, în care Dumnezeu tace pentru că știe că lecțiile pe care le învățăm din tăcerea Lui nu le-am putea învăța nicicum altcumva mai bine.

Footnotes

[1]„Renee James, „When God Doesn't Answer", Today's Christian Woman, www.todayschristianwoman.com, mai 2012."

[2]„Bernard Brandon Scott, Hear Then the Parable (Minneapolis: Fortress Press, 1990), pag. 87."

[3]„Kenneth E. Bailey, Through Peasant Eyes (MI: William B. Eerdmans Publishing Company, 1983), pag. 122."

[4]„Ibid., pag. 123."

[5]„11 mai 1922 – 8 martie 1906".

[6]„Kenneth E. Bailey, Through Peasant Eyes (MI: William B. Eerdmans Publishing Company, 1983), pag. 134."

[7]„Ibid., pp. 134-135."

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/crestinism/rugaciune/tacerea-lui-dumnezeu.html
Preluat cu permisiune

Tatăl

Avionul spre Paris mai avea câteva minute până la decolare. Ultimul pasager după care stewardesa a închis ușa avionului, era o fetiță. A urcat singură în avion, cu biletul în mână, și-a căutat atentă locul și s-a așezat pe scaunul liber care era lângă mine. Se vedea că este o fetiță educată, încrezătoare și inteligentă. S-a uitat la mine, mi-a zâmbit, apoi a scos o carte și a început să coloreze. În ciuda vârstei fragede, cel mult 8 ani, nu avea gesturi de nervozitate sau neliniște la decolarea avionului. Zborul nu a fost deloc plăcut. A fost furtună și multe turbulențe. La un moment dat, o zguduitură puternică a făcut ca toată lumea să devină foarte agitată și nervoasă. Fetița de lângă mine și-a păstrat calmul și seninătatea în tot acest timp...

"Cum o fi reușit și de unde atâta calm?" gândeam privindu-i chipul senin, în timp ce o femeie mai gălăgioasă a întrebat-o:

- Fetițo, ție nu ți-e frică?

- Nu doamnă... i-a răspuns fetița, și uitându-se la cartea ei a continuat:

- Tatăl meu este pilotul...

Pe parcursul călătoriei noastre, a vieții pe Pământ, ne vom întâlni cu evenimente care ne vor zgudui ca într-o turbulență. Vor fi momente când nu vom mai simți pământul sub picioare și picioarele noastre nu vor călca pe un teren sigur. Nu vom avea de ce să ne sprijnim... vom fi nesiguri. În vremuri ca acestea trebuie să ne amintim că Tatăl nostru este pilotul...

-sfârșit-

Totul vine atunci când îi este timpul...

Un elefant și o cățea au rămas însărcinate în același timp. Trei luni mai târziu, câinele a născut 6 pui. Șase luni mai târziu cățeaua a rămas din nou însărcinată, iar nouă luni mai târziu a născut încă șase pui. Și așa a continuat.

În luna a optsprezece câinele se apropie de elefant și întrebă, "ești sigură că ești însărcinată? Am rămas însărcinate în același țimp amândouă, am născut de 3 ori câte șase cățeluși și ei deja sunt câini adulți și tu ești încă însărcinată.

Ce se întâmplă?

Elefantul a răspuns _"Vreau să înțelegi ceva. Ceea ce eu duc nu este un cățeluș, este un elefant. Eu nasc doar unul la doi ani. Când copilul meu va atinge pământul, pământul îl va simți.

Când puiul meu merge, oamenii se vor opri să îl privească cu admirație, ceea ce eu duc atrage atenția. Așa că, ceea ce eu duc este mare și puternic. "

Nu-ți pierde credința, când îi privești pe ceilalți cum obțin repede ceea ce-și doresc, nu simți invidie, dacă nu ai primit propriile binecuvântări nu dispera, spune-ți ție însăți: "vine și vremea mea și când va veni, oamenii mă vor admira".

Morala...

Timpul lui Dumnezeu este perfect și totul vine atunci când îi este timpul, nici înainte, nici după... doar la momentul potrivit!!

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

De ce este importantă igiena minții?

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Astăzi am fost contactată de o fostă elevă pe care am meditat-o. Acum ea este plecată, este mama unui băiețel și are propria familie.

Nu are mai mult de 24 de ani dar mi-a mărturisit că suferă de atacuri de panică și anumite dureri fizice, pe care medicii nu le pot explica. Deși nu știm cu exactitate ce a declanșat această stare, există anumiți factori pe care i-am descoperit că ar putea să fi favorizat această stare: emoții puternice exacerbate, stresul, alimentație necorespunzătoare, sedentarism, deshidratare, lipsă de odihnă corespunzătoare, dependența de anumite substanțe, dependența de telefon. Împreună am hotărât niște pași pentru a încerca o revenire la o viață echilibrată.

Într-o anumită perioadă a vieții, organismul poate deveni sensibil la boli, dacă sistemul imunitar este scăzut și dacă sistemul nervos este de asemeni suprasolicitat.

O minte obosită, este mai susceptibilă la boală decât o minte odihnită.

De ce este importantă igiena minții? Tocmai din cauza acestui risc din ce în ce mai crescut de "îmbolnăvire" prin slăbirea centrului de comandă al vieții noastre – creierul!

Astăzi mai mult decât în alte perioade ale istoriei, cunoștința a crescut și informația s-a diversificat.

Cu toate acestea, gradul de superficialitate al cunoașterii a crescut exponențial.

Să analizăm puțin factorii ce pot duce la tulburări ale minții:

1. Emoții puternice exacerbate – momentele de trumă psihică (violența verbală, fizică), accident cu pierderea unei capacități fizice, pierderile unor persoane dragi, despărțirea de soț/soție, plecarea unuia dintre soți/părinți la mare distanță unul de altul, dar și un loc de muncă în care relațiile cu colegii/managerul sunt tensionate, singurătatea, sunt tot atâtea motive pentru declanșarea unei perioade mohorâte în viața persoanei în cauză. Emoțiile pe care le traversează sunt ca o furtună puternică în urma căreia întreaga lume este dată peste cap, sistemul de valori pare că se prăbușește și se instalează o stare de sensibilitate crescută la orice alt conflict minor. De asemeni, se amplifică amintirea emoției și situației trăite anterior. În acest moment, este nevoie ca familia și prietenii să înconjoare persoana cu înțelegere, să manifeste grijă în ce privește exprimarea și să dea sfaturi doar dacă persoana solicită, sau este dispusă să primească. Persoana ce trece prin emoții puternice trebuie să își ia timp să analizeze ceea ce i se întâmplă, să lase mintea să preia controlul emoțiilor, să plângă, însă să existe în același timp un moment de "îngropare" sau acceptare a situației actuale, căutând soluții pentru a putea face față în viitor: mutare din locația care poartă o însemnătate dureroasă, o călătorie în altă zonă (o metodă foarte bună pentru a cunoaște noi provocări, distrageri sănătoase de la starea actuală), exercițiul fizic, plimbările (ajută la eliminarea tensiunii acumulate, reglarea pulsului și al respirației). Alte metode utile ar putea fi menținerea unui jurnal, modalitate prin care creierul de asemeni se descarcă de emoții și tensiune, scrierea de poezii, inventarea de povestiri pentru copii, etc. Fiecare are un mod individual de a se "vindeca" de aceste furtuni emoționale ce se abat asupra noastră și trebuie să le folosim.

2. Stresul – stresul este strâns legat de o stare emoțională (precum cele menționate mai sus), și poate fi pozitiv sau negativ. În ce privește stresul negativ, acesta poartă după sine anumite reacții chimice în corp, în mod special favorizând -dacă am putea spune așa- inundarea corpului cu cortizol, o substanță pe care corpul o fabrică atunci când se află de regulă în pericol. Stresul are ca urmări: o stare de oboseală, apatie, sau nervozi-

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

tate, agitație, tensiune. Această stare pe termen prelungit duce la destabilizarea emoțională dar și fizică. Concentrarea doar pe propriile probleme și nevoi, adâncesc golul și dau peste cap nu doar starea interioară, ci și atitudinea exterioară. Pentru reechilibrarea balanței mentale, este necesar să se identifice factorul stresant și să se găsească soluții pentru a înlocui pe cât posibil cu activități care să determine un stres pozitiv (implicarea într-un proiect de binefacere, învățarea unui domeniu nou, schimbarea locului de muncă, exerciții fizice, de respirație, plimbări, etc.).

3. Alimentație necorespunzătoare – știați că și creierul are nevoie de hrană fizică? Atunci când ne hrănim, să nu ne gândim doar la hrănirea mușchilor și oaselor, ci și a creierului! Hrănirea acestuia este favorizată prin consumarea de fructe, nuci, legume și leguminoase, prin evitarea produselor procesate și pline de zaharuri. Zahărul, așa cum am mai amintit și în alte ocazii, provoacă dependență, favorizează inundarea creierului cu dopamină, o substanță responsabilă cu sentimentul de plăcere și recompensare. Prea multă dopamină în corp, dereglează centrii nervoși, slăbește legăturile între neuroni și favorizează apariția unor boli ale creierului. Pentru a evita îmbolnăvirea acestuia, utilizați alimentele crude despre care am vorbit mai sus (fructe, nuci, legume și leguminoase) sau fierte, în funcție de modul de preparare și obișnuiți-vă să aveți mese regulate.

4. Sedentarism – lipsa de mișcare, efortul minim aduc cu ele nu numai comfort ci și slăbirea organismului în fața bolilor și provocărilor vieții. Organismul și creierul nostru au nevoie de efort si antrenament regulat, pentru a rămâne în stare bună și a se dezvolta, pentru a face față degradării și provocărilor. Un autoturism nou, utilizat foarte rar, este la fel de susceptibil la avariere pe termen lung, precum unul suprasolicitat, întrucât orice lucru de pe acest pământ este supus legii entropiei, al degradării. Prin activitate, se formează anticorpi, se pun în mișcare celulele de apărare, se formează o mișcare de rezistență la această lege a degradării.

5. Deshidratare – consumul deficitar de apă duce la micșorarea masei creierului, și la acumulare de toxine în corp, care se elimină greu. De aceea este recomandată hidratarea corespunzătoare (2 l zilnic) pentru a favoriza eliminarea toxinelor, menținerea creierului în condiții optime de funcționare. Luând tot exemplul unui autoturism, pentru ca acesta să se pună în mișcare, și să aibă o viață lungă de funcționare, este nevoie să încărcăm rezervorul cu o cantitate potrivită de combustibil care să reziste la drum. Același lucru este valabil și în ce privește trupul nostru. Apa ajută la curățarea vaselor de reziduri, la hrănirea celulelor, ajută la filtrarea toxinelor și eliminarea lor. În plus menține elasticitatea celulelor nervoase. 3 zile fără apă și deja corpul este în pericol! Am pus accentul pe apă și nu pe alte lichide (ceai, suc de fructe), întrucât acestea pot fi incluse în cuvântul "hrană". Chiar dacă compoziția este lichidă, aceasta este tratată de organism ca hrană. În schimb rolul apei este unic.

6. Lipsă de odihnă corespunzătoare – știm foarte bine din experiență ce înseamnă să dormi 4 ore pe noapte și cum te simți a doua zi după aceea și ce inseamnă să dormi 8 ore. Obiceiul de a ne culca târziu și a dormi până târziu, de a nu avea un program regulat de odihnă, favorizează lipsa de voiciune, apatia, oboseala și luarea unor decizii pripite. Creierul obosit se manifestă precum al celui ce este turmentat. Este mai de dorit să ne culcăm devreme și să ne trezim devreme, pentru a oferi timp creierului de odihnă, refacere și eliminarea acelor informații inutile. Melatonina este hormonul ce se fabrică în timpul somnului, pentru un somn de calitate. De aceea este foarte important somnul la ore regulate, pentru a favoriza secreția acestui hormon.

7. Dependența de anumite substanțe – alcoolul, tutunul, cafeaua, drogurile, sunt dependențe despre care știm sigur că nu ne fac bine, întrucât excită creierul și îl supun unui stres pe care nu îl poate gestiona decât prin abținere de a-l mai consuma. Dependențele hrănesc vicii-le, și deteriorează centrul nervos al creierului, sistemul imunitar, puterea de a se împotrivi și lipsa de discernământ.

8. Dependența de telefon/televizor - este cea mai răspândită formă de dependență la ora actuală. Sunt permanent în preajma noastră butonându-le. Suntem bombardați non-stop cu informații mai folositoare sau nu. Creierul devine obișnuit să primească informația de-a gata, fără a mai fi filtrată, fără a mai implica imaginația, creativitatea, memoria, lucru care favorizează "sedentarismul" creierului. O alternativă mai de dorit este cititul. Să începem cu o carte bună în loc să acceptăm informațiile deja prelucrate auzite/văzute din media. Acest lucru duce la supraîncărcarea creierului. Smartphone-urile și televizoarele trebuie utilizate cu moderație, iar la culcare, așezate pe cât posibil în afara camerei de dormit! De aceea este necesar să limităm numărul de ore acordat acestora și să înlocuim cu activități mai benefice.

9. Trecerea peste conștiință. Știți că împotrivirea față de propria conștiință poate să aducă dereglări la nivelul creierului? A acționa contrar principiilor pe care creierul le consideră

continuare în pag. 12

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Mini-taberele „Ridică-te și umblă”

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Odată cu venirea relaxării și scăderea cazurilor de Covid-19, Asociația Ridică-te și umblă și-a reluat întâlnirile în spații deschise. Bucuria reîntâlnirii după o perioadă de aproximativ un an și jumătate a fost de nedescris. Felicitări voluntarilor care s-au mobilizat și au creat întâlniri pentru beneficiari. Așteptăm toate filialele să se organizeze și să facă ieșiri în natură. Așadar, în această perioadă încurajăm ieșirile în natură, excursiile și mini-taberele.

Pentru perioada verii Asociația „Ridică-te și umblă” vine cu o ofertă destinată persoanelor cu dizabilități. La Centrul de activități din Sinaia vor fi organizate mini-tabere. Începând cu 5 iulie, în fiecare săptămână, de luni până joi, se vor organiza serii la care pot participa 15-20 de persoane.

Centrul este aflat într-o zonă cu multă natură și departe de forfota orașului. De asemenea, există suficiente locuri de parcare. Este un loc ideal pentru a petrece un timp plăcut în natură la munte cu familia și prietenii, existând și posibilitatea vizitării unora dintre obiectivele turistice pe care le ofera Valea Prahovei, precum: Castelul Peleș, Cota 1400, telegondola Sinaia până la Cota 2000, Casa George Enescu, Muzeul cinegetic Posada, Lacul Bolboci și multe altele.

Cazarea se va face în șase camere cu 4-8 locuri. Pentru scaune rulante sunt disponibile până la 6 locuri. Centrul deține 4 grupuri sanitare la care accesul se face din hol. Pentru situații excepționale putem pune la dispoziție scaune de toaletă.

În fiecare zi vom avea programe și activități diferite, atât de interior, cât și de exterior. Toate acestea sunt completate de masa zilnică, gustoasă și sănătoasă, oferită din abundență. Meniul va fi ovo-lacto-vegetarian ca în taberele din ceilalți ani.

Costul total pentru 3 nopți de cazare și 3 mese pe zi este de doar 165 lei. Cu ajutorul sponsorilor vom putea oferi un cost simbolic pentru pachetul 3 nopți cazare + 3 mese/zi + 1-2 excursii în zonă.

Costurile de transport până în mini-tabără vor fi suportate de fiecare participant. De asemenea, excursiile mai lungi până la lacul Bolboci, la Cota 1400 cu mașina, ș.a. vor avea costuri separate minime.

Mai multe detalii, poze și regulament găsiți pe pagina noastră de Facebook, „Asociația Ridică-te și umblă” și la asistent managerul nostru, Dan Faur, număr de contact 0756-212520.

Vă așteptăm cu drag să participați la una dintre cele mai bine organizate minitabere din țară pentru persoanele cu dizabilități, unde veți avea momente plăcute cu prietenii și veți trăi momente de mare frumusețe sufletească.

-sfârșit-

GLOB DE CRISTAL

Iubite, nu mai fă în contra mea
Eu astăzi sunt, da-poate mâine,
Nu voi mai fi în viața ta

Nu sunt păpușa din vitrină
S-o modelezi așa cum vrei
Nu pune pe suflet rugină
Și nu mai fă în el scântei

Spunându-ți vorbe grele
Poate fără intenție
Ți-arăt durerile mele
Și sufletul meu surcele

Nu-mi place că te joci cu mine,
De parc-aș fi glob de cristal.
Dacă mă sparg și nu mi-e bine,
Pe urmă tot tu plângi amar
Privește spre mine!

Roxana Gherghel
Cisnădie - Sibiu

DOAMNE, CĂTRE TINE STRIG

Doamne către Tine strig
Când mi-e foame, când mi-e frig,
Când sunt singur pe cărare
Și sunt plin de întristrare.

Când înaintez din greu
Să nu mă abat de la Drumul Tău
Căci atunci e vai de mine,
N-ar mai fi nimic din mine.

Și m-aș pierde în abis
Unde nu mai e sprijin
E durere și suspin
Și chin veșnic, tânguiri.

Te rog, Dumnezeul meu,
Tu să mă ajuți mereu
În viața această trecătoare
Pentru viața viitoare,
Amin.

„Dacă îmi slujește cineva, să Mă urmeze; și unde sunt Eu, acolo va fi și slujitorul Meu. Dacă îmi slujește cineva, Tatăl îl va cinsti.” (Ioan 12.26)

Perciu Elena
Craiova
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu”

CE VREAU

De lumină sufletul mi-e plin
Șovăielnicii mei pași mă cutremur
Vântul, ploaia și gerul mă fac să tremur
Dar durerea mă mângâie cu frunzele de in.

Speranța mă mângâie
Către stele dorul îmi suie
Frunza verde, iarba rea
E numai venin inima mea.

Nimic puternic nu-i ca rugăciunea
Și când cred tot cu seamă eu spun
Doamne, ajută-mă și pe mine
Primește umila mea rugăciune.

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța
Din vol.: **„Drumuri și speranțe”**

TE IUBESC

Nădejdea mea și ajutorul meu
ești Tu Isuse...
Mă ajuți în ceasul greu,
și-mi dai bucurii-nespuse.

În Tine mă încred mereu
pe Tine Te doresc,
vreau cu Tine tot mai mult
ca să locuiesc.

În viața mea Isus să fii
în orice clipă,
să simt prezența Ta în piept,
în veci de veci, Isuse.

Dulceața Ta în gura mea
mai dulce e ca mierea,
Și duhul meu când e scăldat
de raza Duhului Tău Sfânt...
ce mare mi-e plăcerea.

Nimic nu poate fi mai minunat,
ca dulcea Ta prezență
nimic, o, Isuse drag
'naintea Ta mă plec
cu recunoștință!

Îți mulțumesc de fiecare clipă
de tot ce-mi dăruiești mereu
de aerul ce îl respir, de mâncărică,
de apa limpede pe care-o beau.

Iar pacea Ta e minunată,
cum în lume nu găsesc
de-aceea te slăvesc o sfinte Tată
și-ți spun Isuse:
ce mult Te iubesc!

Maricica Cristea
Din vol. **„Din valurile lumii”**

NECAZUL BINECUVÂNTAT

Doamne, așa cum norii vin și pleacă
Așa pe lângă noi necazul o să treacă
Și știm că după orișice furtună
Urmează Doamne altă zi senină

Chiar dacă clipa asta pare neagră
Și omul n-are cum să înțeleagă
Tu le cunoști pe toate și le știi
După furtună vin iar bucurii

După necaz apare-n viață soare
După căldură vine și răcoare
Noi doar așa să le luăm pe toate
Să le-nțelegem știm că nu se poate

Dar Doamne toate Tu le-ai dat
Și știi de ce așa Tu le-ai lăsat.
Ce drept avem să Te-ntrebăm pe Tine?
Pământul să ne-nghită... nu ne-ar fi rușine...

Te rog deschide ochii să vezi bine
Pe unde ai trecut tu biet creștine
Isus a fost cu tine, în brațe te-a purtat
Când de necazul greu ai dat

De te-a durut pe tine mai rău a fost la El
De te-a înțepat pe tine, străpuns-a-L rău pe El.

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

Talentul... nu cunoaște handicap!

ȘI DACĂ VÂNTUL...

Toamna târziu la malul mării
cu stropi sărați ce-mi udă fața
de unul singur privesc orizontul
ce searbădă îmi pare viața...

Transcaucazia este departe
mult mai aproape este Turcia
vai cum m-aș arunca în valuri
dar cu o mână nu pot înota.

În depărtare se văd niște pânze
o fi un iaht sau poate un barcaz
de dorul ochilor albaștri
curg iarăși lacrimi pe obraz.

Și dacă vântul bate dinspre larg
și pescărușii țipă
călătoresc și eu cu gândul
pe-a dorului aripă...

Cucu Mitică

OFER GÂNDURI DE PACE

Soarele văratec al unui gând bun.
Umbra îmbietoare a liniștii din suflet.
Acestea pot fi, dacă îngăduiți și doriți,
Darurile mele, acum!
Acum, când Timpul, însuși, se miră,
-nedumerit:-
-„Așa repede pot eu să alerg,
între întrebări și răspunsuri?
Chiar nu mă așteptam să fiu
atât de harnic și talentat
în arta fugii”!
Pe drumuri plăsmuite din ceață
văd căruțe sosind, pline cu tăceri.
Culorile umbrei care sunt astăzi,
-seamănă tot mai mult,-
cu o oglindă uitată în pod
de la începutul lumii.
Pașii mei trec cu luare aminte
pe podul de sticlă
dintre zi și noapte:
Iarna bate la ușă
și hainele mele sunt subțiri
și rupte de vânt!

Nicu Popcov
București

PRIETENUL MEU CUC

Un pui de cuc
s-a rătăcit-
la geamul meu
a nimerit.

Am vrut să-l iau
în palma mea,
să-i fac un cuib
într-o ulcea.

Când m-a privit
cu ochii-i mici-
am înțeles că
locul lui nu e aici.

Și m-am gândit
că cel mai bine
ar fi să zboare
de lângă mine.

Știm că e așteptat
de toți cei dragi
într-o pădure
cu mulți fagi.

Azi dimineață,
pe ramul de nuc-
cânta pentru mine
prietenul meu cuc.

Magdalena Dorina Suciu
„Copilărie - pâine dulce”

PORUMBIȚA ȘI PORUMBELUL

Dumnezeu a rânduit
Perechi toate să fie,
Oameni și viețuitoare
A trăi în armonie!

Singur omul n-are rost,
La fel și femeia,
Unirea o dă Isus
Doar căsătoria!

Porumbița e frumoasă
Și vrea siguranță
Porumbelul vrea să vină,
Ziua cea măreață!

Vino porumbița mea,
Că de mult te-aștept,
Vino dacă mă iubești,
Să te strâng la piept!

Familia de porumbei,
Zboară lin frumos,
Se iubesc și sunt iubiți
Cum vrea și Hristos!

Porumbița și porumbelul,
Au simbol de pace,
Zboară către Dumnezeu
Aducând în inimi pace.

Todiraș Emilia
Moinești – Bacău

CEI MAI PERICULOŞI OAMENI

Dragi prieteni şi amici care sunteţi pe aici,
la spuneţi-mi: ştiţi voi, oare, doar aşa, din întâmplare,
Care-s cei mai dubioşi şi cei mai periculoşi
Oameni din această lume? Serios şi fără glume!
De nu ştiţi, nu daţi cu parul şi nu aruncaţi cu zarul!
Imediat vă spun tot eu fiindcă pot şi am tupeu!
Şi vă spun direct, pe şleau: cei ce cont de facebook n-au!
Despre ei, nici de-o faci latã, nu ştii nimic niciodată:
Nici ce fac, nici ce gândesc, nici ce tac, nici ce vorbesc,
Nici când stau, nici când muncesc, nici când dorm sau se trezesc,
Nici ce beau, nici ce mănâncă, nici când dau cu pumnu'-n stâncă,
Nici când sunt dezamăgiţi, supăraţi sau fericiţi,
Nici când beau sau nu cafea, nici când fac sau nu ceva,
Nici cu ce şi cum se-mbracă, nici cu cine se mai joacă,
Nici când pleacă undeva, nici când nu şi nici când da!
Ăştia, fără doar şi poate, sunt primejdioşi, măi, frate!
Cred c-ar trebui închişi, arestaţi sau interzişi!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

ÎNĂLȚARE

Mă cobori peste iubire,
Ca apoi, să mă-nalți, iarăși în iubire,
Mă desfeți și mă îmbeți
cu parfumul
dulce-i iubirii;
Împlinindu-mi frumusețea,
desăvârșită.
Doar prin iubire
absolută!

Lipoveanu Anișoara
Jurnalul sentimental

STORM

Deodată liniștea nopți
Se cutremură de copitele
unor cai
Ce în noapte alergau
Speriat am văzut locul gol
Al calului meu drag
Care se luase și plecase
După acea herghelie de cai
Înfrigurat de marea durere ce
o simțeam
Să-l văd pe Storm după
Herghelie plecând
Într-un târziu l-am văzut
cu acei cai
Bucuros l-am strigat
Și calul meu drag
Chipul și-a arătat
Pe moment stătea în cumpănă
Dar m-a urmat
Și împreună spre casă
Am plecat!

Botezatu Amelia
Butnărești, Neamț

PRACTICA, NU TEORIA!

Cel deștept în teorie,
Știe multe, ce sunt bune,
Și dă lecții pentru alții,
Mai puțin, dar pentru sine!

Cel ce-i slab în teorie,
Practică și el ce știe,
Îl urmează pe Hristos
Și cu El ar vrea să fie!

Cât ar fi de filozof,
Și cunoaște toată știința,
Dar nu-L are pe Isus,
Căci prea mică-i e credința!

Cel ce practică credința,
Face totul din iubire,
N-are timp de teorie,
Lui Isus Îi dă mărire!

Cine crede că stă bine,
Să ia seama să nu cadă,
Cine luptă să stea-n frunte,
Va ajunge tot la coadă!

Înțeleptul Solomon,
A zis că-i deșertăciune,
Tot ce strânge omu-aici,
Pentru ceruri nu sunt bune!

Cel sărac în duhul său,
Domnul zice că-i ferice,
Cel ce gura e de el,
Și la ziua de apoi,
Un cuvânt nu are a spune!
Amin!

Crețu Vasile
Botoșani

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Fencea Valeria

În decembrie 2019 am reușit să public o carte de poezii scrise de mine numită „Caruselul cuvintelor". Tema principală a versurilor mele este credința dar și trăirile și simțirile mele sufletești. Am tot recurs la suplimentarea stocului și dețin încă în posesia mea volume de poezii. Doritorii mă pot contacta pe Facebook (https://www.facebook.com/valeria.fencea) și messenger. O pot trimite prin poștă ramburs, dacă am adresa dumneavoastră. Cu taxa postală inclusă costă 21 lei. Mulțumesc mult!

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 35 ani, doresc să mă ajute doamne și domnișoare cu haine, încălțăminte și bani. Pot fi contactat la 0745-898368. Sunt disponibil non-stop, inclusiv pe whatsapp. Nu răspund la număr privat!

Anonim Iulian – Dâmbovița

Strâng haine pentru oameni săraci, copii și adulți. 0764-468996.

Mitică

Bună, mă numesc Stan Mitică, din com. Niculițel, str. Fântâna Zmeului, Nr 7 A, jud. Tulcea. Am diagnostic Tetrapareză spastică. Vă rog, cine are de donat o chiuvetă, o oală de wc, un boiler de cel putin 30 litri. Vreau să-mi fac un duș, că mă deplasez greu la wc. Dumnezeu să vă binecuvinteze! Pentru mai multe detalii mă puteți contacta la nr tel 0742-702063

De asemeni, vă rog cine are să-mi doneze o bicicletă medicală pentru recuperare, precum și un aparat de masaj. 0742-702063

Stelică

Vând scuter electric și tricicletă, deoarece nu pot să le folosesc. Sunt persoană cu handicap, gr. 1. Tel. 0771-139207 (răspunde Costel, nepotul meu)

Cornel

Vând Tricicletă Electrică Triciclu cu două locuri, baterie 20Ah 500w. Preț 3.800 lei, ușor negociabil. Tricicleta este nefolosită, fiind achiziționată nouă în urmă cu două luni, pentru un bătrân de 82 ani care nu s-a adaptat la viteza de deplasare. 0741-219474.

Ioan

Mă numesc Grec Ioan Adrian și am 57 de ani. În urmă cu patru ani am avut un accident de muncă în urma căruia mi s-au amputat ambele picioare. Am nevoie de proteze și rog din toată inima pe oricine care mă poate ajuta din punct de vedere financiar. Pentru mai multe amănunte pot fi sunat la nr. 0767 346 999.

De asemenea, dată fiind situația mea actuală am nevoie de o femeie care să mă ajute în cele ale casei. Poate să locuiască la mine și o pot angaja ca asistent personal cu carte de muncă. Nu fumez nu beau și am casă la țară. Locuiesc împreună cu mama mea în vârstă de 78 de ani. Pentru mai multe amănunte pot fi sunat la numărul 0767 346 999.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile.....

continuare din pag. 8

valori poate fi un motiv de îngrijorare. Spre exemplu, dacă știm că nu este bine să fumăm, și acționăm exact pe dos, favorizăm apariția unor erori, care în timp pot duce nu doar la erori, dar și desenzibilizare, față de sine și de semeni.

În aceste momente tensionate, studiul Scripturii, îndeosebi al cărților Psalmi, Proverbe și Eclesiastul și alte cărți ale Scripturii -cuvintele cuprinse acolo- s-au dovedit un "medicament" eficient pentru revenire și echilibrare! De fapt Dumnezeu este Cel mai în măsură să ajute omul, pentru că El l-a proiectat, și i-a dat viață. Rugăciunea, pe baza făgăduințelor cuprinse în Scriptură, sunt o sursă inepuizabilă de ajutor!

Igiena minții nu se referă doar la aspectele fizice, ci are în vedere și aspectele emoționale, așa cum am spus de la început. De fapt putem spune că factorii amintiți mai sus, în viața reală se întrepătrund și sunt legați unul de altul. Spre exemplu, dacă duci o viață sedentară, va apărea un dezechilibru care se va vedea în calitatea hranei, a somnului, adoptarea de vicii și superficialitatea cu care tratăm propria viață.

De aceea vă doresc să vă luați timp pentru o viață profundă, să vă bucurați de bine, de frumos, și de tot ceea ce vă înconjoară, să faceți din mulțumire un exercițiu binefăcător al minții, de a privi nu doar în jos, la ceea ce nu avem sau nu putem, ci să ne ridicăm privirile în sus, către acele valori pe care le primim gratuit din partea lui Dumnezeu și să investim în refacerea relațiilor cu semenii. Pentru o igienă sănătoasă a minții, vă propun să ne deconectăm de la "fântânile crăpate" ale unei lumi care se bazează pe plăcere și satisfacerea imediată a dorințelor, și să ne îndreptăm spre Singurul Izvor de viață, care poate vindeca și transforma după nemărginita Sa iubire pe orice om!

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Suntem câteva mii de cititori... şi doar atât de puţine solicitări de rugăciune! Nu mai avem probleme?! Nu mai avem încredere în El?!

Sau, vorba unui cititor: „Poate ne-am săturat de rugăciune!"

Pentru Alma, o tânără de 16 ani. Este internată la Fundeni pentru investigaţii, se pare că diagnosticul este unul grav.

Să ne rugăm pentru Cristina, urmează o investigaţie medicală complexă şi destul de riscantă pentru o problemă mai deosebită.

Să ne rugăm pentru Emil G care se confruntă cu probleme de sănătate. Dumnezeu să îl binecuvânteze şi să îl îndrume către medicii potriviti pentru investigaţii si tratament

Emilia Dinescu

De vreo şapte ani am escare la şezut, şi nu se vindecă. Rog să mă susţineţi în rugăciune!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar atât de puţini conştientizăm importanţa şi necesitatea rugăciunii? Doar atât de puţini înţelegem şi credem că atunci când mai mulţi se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

.....Viaţa aşa cum este..... .....Viaţa aşa cum este..... .....Viaţa aşa cum este.....

continuare din pag. 3

ce ţine de suflet. Era un vis.

*La finele anului 2019 un alt vis al meu a prins aripi prin apariţia volumului de poezii *Caruselul cuvintelor*. Versurile mele sunt izvorâte din durere, descătuşarea sufletului, frustrare, mânie, suferinţă, sau pur şi simplu din dragoste de anotimpuri, semeni şi nu în ultimul rând de Dumnezeu - cârmuitorul întregului Univers.*

Viaţa mea nu a fost uşoară dar mă pot considera un om puternic, luptător. Fiecare zi e o lecţie de viaţă. Nimeni nu e singur.

Un lucru e cert: Dumnezeu m-a iubit de mic copil, asigurându-mi un drept de viaţă chiar dacă situaţia în care eram nu prevestea asta. Dumnezeu m-a iubit depărtându-mă de satul meu natal, loc în care, dacă aş fi rămas, nu aş fi fost în stare să scriu aceste rânduri. Dumnezeu m-a iubit, răpindu-mă din mijlocul scandalurilor familiale. Dumnezeu mă iubeşte pentru că îmi asigură aici îngrijire şi mângâiere, nelăsându-mă să trăiesc singură, fără ajutor. Dumnezeu mă iubeşte oferindu-mi bucurii şi tristeţi. Dumnezeu ne iubeşte şi ne va iubi. Cu El în suflet şi gând mereu voi fi învingătoare, mereu vom fi biruitori!

-sfârşit-

.....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei.....

continuare din pag. 19

Avram

Sunt Avram din Viziru, am 28 de ani, doresc să cunosc o fată inimoasă şi sinceră. 0727-626524. Rog seriozitate!

Pârşu Adina Mădălina

Mă numesc Pârşu Adina Mădălina şi am 37 de ani. Vreau să cunosc un băiat serios şi bun la suflet. 0756-242692 şi 0767-581229.

Marian

Mă numesc Joiţoiu Marian, am 33 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual şi căsătorie. Pot să mă sune şi băieţi, pentru o relaţie de amiciţie. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Ion - Teleorman

Domn serios, 65 ani, fără obligaţii, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situaţie materială bună, doresc cunoştinţa unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 şi 60 ani, fără obligaţii, cu o uşoară deficienţă fizică, pentru convieţuire împreună. Telefon 0726-590540.

Gheorghiţă

Mă numesc Gheorghiţă, am 43 ani şi n-am fost căsătorit, fără obligaţii, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălţimea 1,90 m, am 95 kg., păr şaten, ochi căprui, ortodox, vreau să cunosc o fată sinceră şi serioasă, fără obligaţii, cu vârsta 38 - 44, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0725-262314.

Neluţu

Am 43 de ani, am gr. 2, ortodox, vreau o relaţie sinceră, să fie de vârstă apropiată. Poate să aibă şi un copil dar să fie sinceră şi serioasă. Pot fi sunat la 0770-718406.

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul şi modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect şi bun simţ. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri şi planuri serioase în ceea ce priveşte începerea unei relaţii. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectaţi-i dorinţa, nu o/îl sâcâiţi, sunând continuu!!!

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

***Mat 6,7. *ÎNDEMN* Dorind să-i învețe pe ucenici cum să se roage, Isus a început cu cuvântarea: "Când vă rugați... "Aceasta arată că trebuie să acordăm atenție deosebită rugăciunii. *Să nu spui TATĂ, de nu te comporți ca un fiu, zi de zi; *Să nu spui NOSTRU, dacă ești egoist; *Să nu spui CARE EȘTI ÎN CER, dacă ești preocupat doar cu lucruri pământești; *Să nu spui VIE ÎMPĂRĂȚIA TA, dacă o confunzi cu succesul tău material; *Să nu spui SFINȚEASCĂ-SE NUMELE TĂU, de nu-L respecți; *Să nu spui FACĂ-SE VOIA TA, de nu o accepți și când e dureroasă; *Să nu spui PÂINEA NOASTRĂ CEA DE TOATE ZILELE DĂ-NE-O NOUĂ AZI, de nu te gândești la cei înfometați; *Să nu spui NE IARTĂ NOUĂ GREȘELILE, dacă păstrezi ură pe fratele tău; *Să nu spui NU NE DUCE PE NOI ÎN ISPITĂ, dacă ai de gând să păcătuiești în continuare; *Să nu spui AMIN, daca nu iei în serios cuvintele din rugăciunea "TATĂL NOSTRU!..."*

Paraschiv Ramona
Bacău

„Domnul spune: „Cheamă-Mă în ziua necazului." Ps. 50, 15. El ne invită să aducem înaintea Lui greutățile și trebuințele noastre, cum și nevoia noastră de ajutor divin. El ne îndeamnă să fim stăruitori în rugăciune. De îndată ce greutățile se ivesc, noi trebuie să îndreptăm către El cererile noastre sincere și călduroase. Prin rugăciunile noastre insistente, noi demonstrăm încrederea noastră puternică în Dumnezeu. Simțământul lipsei noastre ne determină să ne rugăm în mod stăruitor, iar Tatăl nostru ceresc este mișcat de rugăciunile noastre fierbinți." Parabolele Domnului Hristos 172.2

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

***DUMNEZEU ȘTIE MAI BINE...-Psalm.77,13. "... Am nevoie de ulei", zise odată un călugăr și plantă un măslin. "Doamne, copacul are nevoie de ploaie, pentru ca rădăcinile sale să tragă seva și să crească, trimite o ploaie liniștită" se rugă el imediat după aceea. Domnul a trimis ploaia... "Doamne" se rugă el din nou, "copacul meu are nevoie și de soare, trimite soare, te rog." Soarele răsări îndată aurind norii din care încă picura. "Acum însă Doamne, trimite un îngheț pentru a-l întări", se rugă călugărul îngrijorat; imediat copacul s-a îmbrăcat într-o podoabă de iarnă strălucind ca argintul. Dar, seara copăcelul muri... ...Călugărul intră trist în chilia fratelui său și-i povesti ce i se întâmplase. "Și eu am sădit un copăcel", îi spuse acesta", dar el rodește foarte bine. Am încredințat copăcelul purtării de grijă a lui Dumnezeu. El, care l-a creat, ȘTIE MULT MAI BINE DECÂT MINE DE CEEA CE ARE NEVOIE COPĂCELUL! De aceea, NU I-AM IMPUS nici un fel de condiții, NU AM STABILIT nici un fel de mijloace. Eu m-am rugat: "DOAMNE,TRIMITE CEEA CE ARE NEVOIE: - soare, ploaie, îngheț. De la Tine îl am; Tu singur Dumnezeule înțelept, TU ȘTII MAI BINE CE ARE NEVOIE ȘI CÂND..."*

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Psalmul 66.19. Dar Dumnezeu m-a ascultat, a luat aminte la glasul rugăciunii mele. "Este o parte din planul lui Dumnezeu să ne dea, ca răspuns la rugăciunea credinței, ceea ce nu ne-ar da dacă n-am cere în felul acesta. "Puterea rugăciunii, deschide adesea calea și dificultățile care par de netrecut, devin trepte către un succes mai mare. Rugăciunile umile și fierbinți deschid 'ușile' obstacolelor puse de cel rău pe cale. Să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru privilegiul rugăciunii și puterea Lui de a răspunde!

Oprea Laurian
Peretu - Teleorman

Căutam sănătatea atunci când o pierdem. Căutam tinerețea atunci când îmbătrânim. Căutăm oamenii atunci când nu-i mai avem…" De cele mai multe ori nu știm să apreciem ceea ce avem. Nu valorificăm lucrurile pe care le deținem, uneori le ignorăm cu tot dinadinsul. Nu prețuim anii copilăriei. Mereu ne dorim să ajungem adulți. Odată ajunși adulți, privim cu tristețe anii copilăriei de care nu am știut să profităm, pentru că eram perocupați să ne maturizăm mai repede. Prețuim sănătatea numai după ce o boală își face simțită prezența în viața noastră. Nu știm să apreciem sănătatea, o facem numai după ce o pierdem. În acele momente ne aducem aminte că există Dumnezeu și începem să ne rugăm pentru sănătatea noastră. Dumnezeu ar trebui să fie Cel căruia Îi cerem ajutorul prima dată, însă noi alergăm la oameni mai întâi și pe Dumnezeu Îl lăsăm pe ultimul loc. Niciodată nu apreciem persoanele din viața noastră numai după ce le pierdem. Adesea după ce o prietenie se sfârșește, începem să simțim lipsa acelei persoane și rămâne un gol în sufletul nostru. Începem să regretăm faptul că nu am știut aprecia prezența ei în viața noastră. De multe ori nu știm să apreciem o persoană care zilnic se gândește la noi, își face timp să ne caute și îi pasă de noi. Învață să apreciezi persoanele care te admiră, te consideră un prieten, te caută și le pasă de tine. Dacă nu îi vei aprecia, timpul te va forța să apreciezi ceea ce ai avut. Apreciază lucrurile și oamenii din viața ta mereu. Ține minte că timpul nu așteaptă pe nimeni. Învață să prețuiești ceea ce ai mereu!

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Proiect: Șezlonguri rezervate și căi speciale de rulare la plajă pentru cei cu dizabilități

av. DANA BORDEIANU

Persoanele cu handicap grav sau accentuat și însoțitorii acestora vor putea beneficia de acces neîngrădit și liber la plaje, prin intermediul unor căi de rulare ce vor trebui amenajate de la marginea plajei până în apropierea apei, cât și de șezlonguri rezervate special pentru ei, poziționate în primul rând spre mare. Măsurile se regăsesc într-un proiect de lege pus în dezbaterea senatorilor.

Proiectul de lege de la Senat vizează introducerea unor **facilități pentru persoanele cu handicap grav și accentuat** ce merg în vacanță pe litoralul românesc al Mării Negre.

Concret, cei ce exploatează în scop turistic plajele vor fi obligați ca, pe parcursul întregului sezon turistic, să rezerve și să pună la dispoziția atât a persoanelor cu handicap grav sau accentuat, dar și a însoțitorilor acestora, **șezlonguri aflate în primul rând spre mare**.

Persoanele cu dizabilități vor avea astfel rezervate *"cel puțin 4% din numărul total de șezlonguri deținute de operatorul respectiv, dar **nu mai puțin de două locuri** din numărul total de locuri amenajate (șezlonguri)"*, după cum scrie în proiect. Asta înseamnă că, dacă pe o plajă sunt, de exemplu, zece operatori, vor trebui existe pe respectiva plajă cel puțin 20 de șezlonguri rezervate persoanelor cu dizabilități.

În plus, persoanele cu dizabilități vor putea ajunge mai ușor la șezlongurile ce le vor fi rezervate, deoarece operatorii de plajă vor fi obligați să le asigure acestora accesul neîngrădit și liber la ele, prin **construirea unei căi de rulare de la marginea plajei până la locurile rezervate**.

Pentru nerespectarea viitoarelor obligații, operatorii de plaje, indiferent că vorbim despre firme sau despre persoane fizice, vor putea fi sancționați cu **amendă de până la 20.000 de lei.**

În contrapartidă, operatorii de plaje vor plăti chirie mai mică pentru șezlongurile suplimentare destinate persoanelor cu dizabilități. Formula de calcul pentru reducerea chiriei pentru aceste locuri va trebui stabilită de Ministerul Mediului, prin ordin, în cel mult o lună de la intrarea măsurilor în vigoare.

Potrivit proiectului, Autoritatea Națională pentru Persoanele cu Dizabilități va trebui să centralizeze toate datele privind numărul de șezlonguri destinate persoanelor cu dizabilități pe care le pune la dispoziția celor interesați fiecare operator de plajă și **să le publice anual**, înainte de începerea sezonului estival, pe pagina de internet proprie.

Reamintim în acest context că, începând din 30 aprilie 2021, pentru autoturismele folosite de persoanele cu handicap accentuat sau grav ori deținute de cei care au în îngrijire aceste persoane nu se mai plătește taxa de trecere a podului Feteşti-Cernavodă.

Atenție! Proiectul de lege nu se aplică acum. Acesta trebuie să treacă de Parlament, să fie promulgat de președintele țării și publicat în Monitorul Oficial pentru a intra în vigoare.

-sfârșit-

Sursa: sursa: www.avocatnet.ro

Mai puternic decât moartea

-ultima parte-

de Sarah Gray

După moartea unuia dintre gemeni la puțin timp de la naștere, o mamă a oferit corpul acestuia pentru a fi utilizat în cercetarea științifică medicală... și a descoperit apoi extraordinara bogăție a donației făcută.

Eram însărcinată în trei luni cu doi gemeni, când împreună cu soțul meu am aflat că unul dintre ei, Thomas, era atins de anencefalie, o anomalie congenitală mortală – craniul și creierul său nu s-au format normal. Bebelușii mor adesea în uter, sau după câteva ore sau zile după naștere.

Eram devastați și derutați. Nu mai auzisem de această malformație și nimeni din familia noastră nu avuseseră vreo problemă de sănătate. M-am gândit că poate s-a întâmplat din cauza a ceva ce am mâncat, băut sau făcut în acea perioadă. Dar dacă era aceasta cauza, de ce celălalt geamăn era sănătos? De aceea am hotărât să nu mă mai învinovățesc pentru unele întrebări fără răspuns, care mă năpădeau fără încetare.

Șase luni mai târziu, gemenii s-au născut, trăind ambii. Callum era în perfectă stare de sănătate. Thomas nu a trăit decât șase zile. Ross împreună cu mine am trecut cu greu de această pierdere. Ne-a ajutat mult faptul că ne-a rămas un băiețel frumos pe care trebuia să-l creștem.

Am încercat să-i explicăm mai târziu lui Callum adevărul despre fratele lui, cu care aveam câteva fotografii acasă. El nu a înțeles mare lucru despre ce s-a întâmplat cu fratele său decât mai târziu.

El povestea despre fratele său când mai trist când mai în glumă. Într-o zi pe când se uita la desene animate așezat comod pe canapea, Callum m-a întrebat: "Mămico cu ce se aseamănă paradisul?" Am încercat să-i răspund cât am putut mai bine: "Unii cred că este locul unde vom ajunge după ce vom muri. Alții nu cred nimic."

Sarah și Ross Gray jucându-se cu fiul lor Callum într-un parc din Washington, D.C

Viața de după moarte a început să mă intereseze, însă într-un mod diferit. Împreună cu Ross am decis să donăm organele lui Thomas pentru a fi utilizate în cercetarea științifică. Pentru că moartea este inevitabilă, am sperat că donația noastră va fi foarte utilă pentru descoperirea de noi tratamente și salvarea altor ființe umane. Am aflat că era prea mic la naștere, pentru ca organele sale să poată fi utilizate pentru transplant, însă el era un bun candidat pentru a fi utilizat în cercetare. Retina, sângele din cordonul ombilical, ficatul și corneele au fost prelevate și trimise la Institutele de cercetare specifice.

Oare aceste donații au folosit la ceva? Pe timpul unei călătorii de afaceri la Boston, mi-am amintit că, corneele lui Thomas au fost donate Institutului de cercetare asupra ochilor Schepens, care este afiliat la Facultatea de medicină a Universității Harvard. Când mi-am dat seama că era la doar câțiva kilometri de hotelul unde eram cazată, mi-a venit în minte dorința să vizitez laboratorul și să aflu mai multe despre ce se face acolo. După toate acestea, donația noastră era însemnată, chiar mai importantă decât un cec – era fiul nostru ceea ce le-am donat.

Era adevărat că noi am renunțat la dreptul nostru de a face cercetări sau a cere informații despre cum a fost folosită donația noastră. Aș fi înțeles dacă nu ar fi vrut să mă primească. Totuși aveam impresia că o să mi se ofere câteva detalii dacă o să mă adresez la persoana potrivită și poate chiar o să mă invite să vizitez laboratorul. O întrebare mă tulbura: dacă o să mi se refuze vizita, cum o să trec peste aceasta?

Am sunat și mi-am prezentat dorința: "Noi am donat institutului dumneavoastră ochii fiului nostru, acum câțiva ani. Sunt în oraș pentru câteva zile. Sunteți de acord să vă vizitez în una din zile?"

A fost câteva clipe de liniște. Printr-o conjunctură deosebită, doamna care mi-a răspuns la telefon era foarte drăguță. Ea nici nu a râs și nici nu a luat ca bizar apelul meu. "Este pentru prima dată când primim o astfel de cerere, mi-a mărturisit ea. Nu știu ce să vă spun, dar așteptați puțin. O să văd ce pot face."

După câteva clipe, m-a pus în legătură cu o persoană care se ocupa de relațiile cu donatorii de bani. Ea a acceptat să mă primească.

M-am dus la laborator a doua zi. Ea m-a prezentat lui James Zieske, profesor oftalmolog la Facultatea de medicină.

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Am rămas în antecamera de la biroul lui până ce am putut fi primită de acesta. Doctorul Zieske mânca o salată în acel moment, dar m-a întâmpinat imediat să-mi mulțumească pentru donația făcută.

"Aveți întrebări?" m-a abordat doctorul strângâdu-mi mâna. Emoționată l-am întrebat: "Cam de câte cornee aveți nevoie în fiecare an?

- În jur de zece. Laboratorul ar avea nevoie de mai multe, dar sunt dificil de obținut. Ochii de bebeluși sunt aur pentru noi."

Cu gâtul strâns, aproape că m-am sufocat întrebând: "De ce?"

El mi-a explicat că sunt foarte rare donațiile de acest tip, deoarece majoritatea corneelor provin de la persoane în vârstă. Ori, față de ochii de la persoane adulte, ochii de sugari, pot să se regenereze mult mai mult timp în laborator. Celulele lor sunt tinere și se divid ușor.

El a mai adăugat: "Dacă-mi permiteți, câți ani sunt de când a decedat copilul dumneavoastră?

- Aproximativ doi ani.

- În acest caz, este posibil ca și în prezent să facem analize pe celulele ochilor săi; ele sunt probabil în laborator". Vizita mea a luat sfârșit și ghida mea mi-a mărturisit: "O să-mi amintesc de vizita dumneavoastră, dacă doriți putem să rămânem în contact."

Ceva în mine s-a schimbat după vizita făcută. Am simțit că fiul meu și-a găsit locul său în lume: la Harvard. Deci, am un copil acolo, ceea ce face din mine o mamă, pe care o putem numi: "Ivy League", grupul celor mai bune opt universități din Statele Unite ale Americii!

Acum, că am făcut acești primi pași, poate că ar fi bine să vizitez și celelalte trei centre de cercetare medicală. Am făcut câteva apeluri și am reușit să obțin două întâlniri la Durham, în California de nord și de această dată, soțul și fiul nostru mă vor însoți.

La Centrul de genetică umană de la Universitatea Duke, care a primit sângele de cordon ombilical de la ambii gemeni, am fost primiți de director. El a lucrat la proiectul genomului uman și ne-a explicat că studiul sângelui de cordon ombilical primit de la fiecare geamăn a fost foarte prețios. Directorul era specialist în epigenetică, care înseamnă "după gene" și deci schimbările ajută la înțelegerea activării, sau neactivării unor gene - și de ce unii gemeni adevărați pot fi diferiți. Donația noastră a oferit cercetătorilor o referință pentru a studia dezvoltarea anencefalitei.

Apoi am mers cu mașina până la Cytonet, unde a fost trimis ficatul lui Thomas. Am reușit să ne întâlnim cu președintele, opt membri ai personalului și chiar cu persoana care a ținut în mînă ficatul lui Thomas. Acest organ, împreună cu alte cinci, a fost utilizat în cadrul unui studiu

vizând să determine temperatura ideală pentru a congela celulele unui ficat de sugar. Acestea pot fi utilizate pentru un tratament prin regenerare. Noi am fost singura familie dintre donatori care au venit în vizită la centru pentru a se interesa despre cum a fost utilizat organul donat.

Câțiva ani mai târziu, la ultima noastră vizită, la Universitatea din Pensylvania, am întâlnit cercetătoarea care a primit retinele lui Thomas pentru a studia retinoblastomul, un cancer retinal. Ea a așteptat o astfel de donație timp de șase ani. Ea conservase o parte din retine; cinci ani mai târziu, le avea încă în congelator. Doamna respectivă ne-a întrebat chiar și dacă dorim să le vedem.

Desigur, am dorit.

În acea perioadă, a face aceste donații mi s-a părut simplu " a fi un lucru bun". Astăzi, am fost impresionată de cercetători și de ceea ce fac cu fiecare organ primit. Sentimentul meu de doliu s-a transformat în bucuria că putem fi de folos în găsirea tratamentelor utilizate pentru vindecarea unor copii bolnavi, Aveam sentimentul că Thomas ne prezenta colegilor săi de servici, oameni pe care nu i-aș fi putut niciodată întâlni altfel și că astfel am vizitat locuri pe care niciodată nu le-am fi văzut. Multele întrebări fără răspuns pe care le aveam înainte au dispărut.

Recent Ross, Callum și împreună cu mine desigur, am mers la Filadelfia pentru a primi un elogiu de la organizația nonguvernamentală Desease Research Interchange, organism care colectează țesuturi prelevate în urma intervențiilor chirurgicale de la donatori pentru cercetări medicale.

Am fost invitați să urcăm pe scenă. Callum era așa mândru că a primit un premiu. "Tu știi de ce am primit această distincție? L-am întrebat.

- Deoarece ajutăm oamenii." Cu cât va mai crește, cu atât întrebările sale vor fi mai dificile. Va trebui să-i explic că adesea, ele vor rămâne fără răspuns, dar că trebuie întotdeauna să le pună, deoarece nimic nu se întâmplă în viața aceasta fără un scop.

-sfârșit-

Sursa: Selection.ca – 01/02 - 2019
*Trimis de **TRAIAN FLOREA***
***-** Canada*

Dragostea care iartă

Mânia, sentimentul care ne răscolește

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Când ne simțim răniți, înseamnă că emoțiile noastre sună alarma. Avertizarea ne spune că ar trebui să ne oprim imediat şi să rezolvăm situația. Ca urmare, durerea s-a transformat în mânie. Atunci când rana nu este tratată, apare mânia, iar mânia nu lasă conflictele să fie rezolvate în pace.

Mânia este interzisă în multe cercuri creştine. Negăm faptul că suntem furioşi. În public ținem mânia sub control. Dar în intimitatea căminului nostru, ne simțim adesea liberi să o lăsăm să explodeze, şi aşa se întâmplă, cu consecințe grave.

Aşa cum poate e dificil pentru noi să recunoaştem că am fost răniți, tot la fel poate fi dificil să identificăm mânia. Atâta timp cât nu recunoşti că eşti mânios din cauza dezamăgirilor şi rănilor nerezolvate, nu vei rezolva problema.

Când eşti rănit, s-ar putea să nu te transformi dintr-un partener cu vocea blândă într-un scandalagiu cu fața congestionată. Dar oricare, creştin sau nu, *simte* mânia. Este o emoție dată de Dumnezeu. În cartea (Bun şi furios), psihologul Les Carter explică:„Mânia în sine nu este bună sau rea. Oamenii prin felul în care o folosesc o fac pozitivă sau negativă. La modul desăvârşit, mânia le-a fost dată oamenilor de Dumnezeu ca instrument în realizarea relațiilor. În forma sa pură, mânia este un semnal emoțional care spune unei persoane că trebuie schimbat ceva. A fost destinată să fie un motivator pozitiv folosit pentru a transmite unul altuia o reacție de răspuns despre cum poate fi trăită viața mai productiv”.

Este crucial să admitem că mânia noastră există. Noi avem nevoie să fim deschişi față de ceea ce Dumnezeu poate să ne învețe ori de câte ori emoțiile noastre sunt răscolite atât de puternic. Poate consideri dificil să recunoşti şi să tratezi rana şi mânia cauzate de partenerul tău. Dar procesul este adesea necesar pentru a reface acceptarea şi legătura care rezultă atunci când dragostea iertătoare este trăită în căsnicia voastră.

În acest proces normal al tiparului ofensă-rănire-mânie, rănirea vine înaintea mâniei. Dar după o serie de ofense, mintea ta poate învăța să sară peste rănire şi să treacă direct la stadiul de mânie. De exemplu, partenerul tău critică atât de des felul în care te îmbraci încât tu explodezi la primul comentariu critic pe care el sau ea îl face despre hainele tale.

Cauza mâniei poate să producă totodată confuzie. Deşi cea mai mare parte a ei poate fi provocată de situații sau ocazii specifice, ea poate fi şi *transferată* – aprinsă de o persoană sau un eveniment, dar vărsată asupra altcuiva. De exemplu, partenerul tău telefonează că nu va fi la cină – din nou. Pui telefonul în furcă şi pe tot parcursul cinei îți verşi mânia pe copii, chiar dacă nu ei sunt cei care te-au rănit.

Mânia poate fi şi *reminiscentă* – cu rădăcini în trecut, cândva foarte de demult încât chiar motivul a fost uitat. De exemplu, partenerul tău aruncă asupra ta o salvă de cuvinte mânioase aparent fără nici un motiv. Când vă liniştiți şi începeți să discutați, descoperiți că el sau ea a fost rănit de un lucru pe care l-ai făcut acum o lună, de care de-abia dacă îți mai aminteşti.

Indiferent de unde vine mânia, Dumnezeu a oferit un mod biblic de tratare a ei şi de dezarmare a tiparului ofensă-rănire-mânie care ne jefuieşte relația de intimitate şi unitate.

-va urma-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în SEPTEMBRIE 2021!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Viorel

Viorel, am 52 de ani, sunt adventist și caut o femeie adventistă, cu vârsta între 40 - 52 de ani. Caut sinceritate și seriozitate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 39 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Paul

Tânăr, 43 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, cu vârsta cuprinsă între 30-45 ani, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 – Paul.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 35 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Nu am fost căsătorit niciodată. Aș dori să cunosc domnișoare (de vârstă apropiată) sau doamne divorțate (40-44-50 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0745-898368 și 0764-104277. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la număr privat!

Iulian – Dâmbovița

26 ani, caut o fată cu un ușor handicap vizual, gr. 2 sau 3, să aibă școală, să fie harnică, cu vârsta până în 30-31 ani. Tel. 0764-468996.

Bogdan

Bună sînt Bogdan am 39 de ani caut o fată/femeie serioasă cu vîrsta între 24 si 39 pentru prietenie căsătorie accept cu copii nu caut aventuri pot fi găsit la 0773935741 sau 0730794549

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0748-655994. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 47 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 34 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. Nu răspund la bip sau numere ascunse. 0769-866020.

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 50 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 41 de ani, sunt din Prahova, am o dizabilitate fizică din naștere și doresc o relație frumoasă și ceva mai mult, cu o fată asemeni mie, sau normală, cu frică de Dumnezeu, ce poate accepta un băiat cu dizabilitate în preajma ei. Mă puteți găsi la nr. de tel. 0720-645724 WhatsApp.

Corneliu

Mă numesc Corneliu sunt din jud. Bacău, doresc să cunosc o femeie pentru prietenie /căsătorie. Pentru mine nu contează absolut nimic, doar dragostea. Dacă este dragoste celelalte aspecte nu mai contează, numai să nu aibă un handicap grav, adică să poată merge. Pot fi contactat la nr 0732561324

Florin

Domn de 45 de ani, caut pentru căsătorie o doamnă sau domnișoara 39-45 de ani, cu handicap fizic gradul 2 sau 3. Pot fi contactat la numărul meu 0725-622214.

David Florin Dănuț

Salut! Mă numesc David Florin Dănuț. Eu am Parkison, am 38 de ani. Aș dori să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. Nr mele de tel sunt 0729-586897 și 0724-639018. Sunt din Târgoviște.

Nicu

Am 50 ani, handicap gradul 2, doresc prietenie cu persoană apropiată de vârstă. Rog seriozitate! Tel 0726-896262

Ionuț

Bună! Mă numesc Bojin Ionuț Florentin, am 23 de ani, sunt din Caracal, sunt o fire sensibilă, iubitoare, nu am vicii, îmi place să ascult și să vorbesc cu oamenii și aș dori din tot sufletul să îmi găsesc și eu o relație serioasă. 0783-152520

Marius

Am 25 de ani, sunt din Bacău, am gr. 2 și doresc să cunosc o fată cu vârsta între 26 – 35 ani pentru prietenie / căsătorie. 0745-087638

Niculina

Mă numesc Niculina Ciobanu, sunt din zona Moldovei, am în jur de 60 de ani și sunt nevăzătoare. Doresc să cunosc un bărbat cu vârsta între 55 și 65 ani, tot din zona Moldovei. Cine vrea să mă cunoască, să sune la 0753-705093 și 0762-954944.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

continuare în pag. 13

„Trebuie să ne rugăm
cu ochii fixați pe Dumnezeu,
nu pe încercări”
Oswald Chambers

SĂ FII PUTERNIC

Să fii puternic când dis de dimineață
Zâmbind îți stergi lacrima de pe față
Sorbind din ceașca de cafea amară
Înseamnă că pentru Dumnezeu ești o comoară.

Să fii puternic când viața doare
Luptând cu tot ce e în jurul tău
Înseamnă că dincolo de soare
Tu ești călăuzită doar de Dumnezeu.

Să fii puternic când sufletul e plin
De neputință și dor greu
Înseamnă că un dar divin
Tu ai primit de la Dumnezeu.

Să fii puternic și în continuă căutare
De parcă nicăieri nu mai ai loc
Înseamnă ca în Ĭumea asta mare
Dumnezeu nu te uită deloc.

Sa fii puternic și în singurătate
Când strigi tacit nu se mai poate
Înseamnă că în viață drumul tău
E condus doar de Dumnezeu.

Să fii puternic zi și noapte
Deși tu știi că nu-i ușor
Înseamnă că ale rugăciunii șoapte
Tu știi că lui Dumnezeu Îi ești dator!

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

„A-l mulţumi lui Dumnezeu
când vântul este prielnic pe mare
nu este ceva deosebit;
a-l mulţumi însă când este furtună,
atunci se arată adevărata recunoştinţă”
Sfântul Ioan Gură de Aur

ÎMPREUNĂ